

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに なかまとともに

## くらしとなかま

石黒さんちの  
ミニトマト

逸品

魚をさばこう

2022  
3

vol.569



くらしとなかま 2022年3月号 第569号 発行日/2022年3月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 0808-2256-2251-1(代)

旬レシピ  
かぶ キャベツ

キャベツと豚こまのミルク煮について

ミルク煮することで、溶け出した栄養素を丸ごと摂れるところが良いですね。  
キャベツに含まれるビタミンCや胃の粘膜保護に役立つビタミンUは、水に溶け  
やすく加熱に弱い栄養素。生のまま、または短時間の加熱がおすすめです。

岡山医療生活協同組合 管理栄養士 吉田朗子さん(岡山協立病院健診センター)



ふろふきかぶのそぼろあんかけ 1人分 102kcal

材料(2人分)

かぶ ..... 2個(300g)  
かぶの茎 ..... 適量  
刻み昆布 ..... 5g  
お茶パック ..... 1枚

A 鶏ひき肉 ..... 60g  
だし汁 ..... 120cc  
薄口しょうゆ・みりん・各小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
片栗粉 ..... 小さじ2  
B 水 ..... 小さじ4

作り方

- かぶは皮を厚めにむき、底に十字の切れ込みを入れる。茎は細かく刻む。昆布はお茶パックに入れておく。
- 鍋に①のかぶと昆布を入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れて火にかける。竹串がすっと刺さる柔らかさになるまで、20~30分火を通す。
- 別鍋にAとかぶの茎を入れて煮立て、鶏肉に火が通れば混ぜたBを加えて、とろみをつけ、②と共に器に盛る。



キャベツとパプリカの巣ごもり卵 1人分 117kcal

材料(2人分)

A キャベツ(千切り) ..... 150g  
赤パプリカ(薄切り) ..... 1/4個  
サラダ油 ..... 小さじ1

だし汁 ..... 大さじ2  
卵 ..... 2個  
B 塩・粗びき黒こしょう ..... 各少々

作り方

- フライパンに油を中火で熱しAを炒める。しんなりしたら2つの円に形を整え、真ん中を少しづかせて卵を割り入れる。
- だし汁を回し入れて蓋をし、2~3分蒸し焼きにする。器に盛りBをふる。



かぶとキャベツのオイル蒸し 1人分 167kcal

材料(2人分)

かぶ ..... 2個(200g)  
キャベツ ..... 200g  
にんにく(つぶす) ..... 1片  
粗びき黒こしょう ..... 少々

A ツナ缶 ..... 1/2缶(35g)  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
水 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1/4



キャベツと豚こまのミルク煮 1人分 388kcal

材料(2人分)

キャベツ ..... 200g  
豚小間切れ肉 ..... 160g  
A 塩 ..... 小さじ1/4  
B コンソメの素 ..... 1個  
C 塩・こしょう ..... 各少々  
バター ..... 10g

大豆パック ..... 1パック(60g)  
牛乳 ..... 200cc  
B コンソメの素 ..... 1個  
C 塩・こしょう ..... 各少々  
バセリ(みじん切り) ..... 適量



**石黒 まさと**

家族とスタッフ合わせて12名で、和気あいあいと楽しくトマト作りに励んでいます。お弁当に入れるのに、ちょうどいい大きさになるようにと考えたり、常に自分の舌で味を確かめて、味にこだわっています。愛情いっぱいに育てた新鮮なミニトマトをたくさん召し上がってください。



花粉を運ぶマルハナバチ



選別機にミニトマトを入れると重量で分けられてぴょんぴょん跳ねながら出でています

**受粉はマルハナバチが活躍**  
約50匹のマルハナバチが、花から花へと、ハウスの中を忙しく飛び回って花粉を運んでいます。害虫対策には粘着紙を使つて、ハチにどうても快適な環境になるようにと、気を配っています。

**産地直結だから新鮮**  
真っ赤に熟れたミニトマトは、午後に収穫して大きさを選別し、その日に出荷されます。JA全農で個包装されたのち、コープの青果物センターに納品されます。県内の生産者から届く新鮮なミニトマトを食べることは、フードマイレージを減らすことにもつながります。

## こんな使い方も



湯むきしてシロップ漬けにするとおいしい。



アヒージョを作るときには必ず入れます。



半分に切って少し干すとうま味が増して、ピザにも使いやすくなります。

(ライターY)

石黒農園は、わが家から2.6キロのすぐ近い場所にありました。石黒さん自身もおかやまコープの組合員。石黒さんは、嬉しいのは、購入する側の気持ちになつて作られているからだと納得しました。石黒さんをはじめ、地元の生産者さんを応援したいと思います。

## ミニトマトを主役にして!



### ミニトマトのベーコン巻き

#### 材料(4本分)

ミニトマト………8粒  
CO・OPベーコン…4枚  
長ねぎ ……24cm  
青しそ……………4枚  
オリーブ油…小さじ1

#### 作り方

- ①長ねぎは8等分に切る。青しそは半分に切る。
- ②ベーコンに青しそ、ミニトマトをのせて巻く。長ねぎと交互に串にさす。
- ③フライパンに油を中火で熱し②を入れて、時々返しながら全体に火が通るまで3~4分焼く。



前列左から 石黒吉浩さん・まささん、  
後列 まささんのお母さん 石黒五月さん

## 石黒さんちのミニトマト

真っ赤なミニトマトは、小さいけれどサラダやお弁当には欠かせない大きな存在です。石黒さんちのミニトマトがカタログに登場して16年。すっかりおなじみの商品になりました。瀬戸内市邑久町にある石黒農園を訪ねて、おいしいミニトマトの秘密を探りました。

**日射量と水分量を  
きちんと計算して**  
「千果」という品種のミニトマトを、プランター栽培しています。千果は、酸味と甘みのバランスがよく、コクがあり、糖度は11度あります。



石黒農園のビニールハウス



房状になっている実

**石黒農園を訪ねました**  
ブルーライン邑久インターを下りてすぐ、田んぼの中に大きなビニールハウスが見えます。ミニトマトが植えられているのは2棟、約6000本。石黒まささんと夫の吉浩さんがお迎えってくれました。ハウスの入り口には、ミニトマトや野菜の販売コーナーもあります。出迎えてくれました。ハウスが当たると、光合成によって糖ができます。おいしくなります。

天気のいい日と悪い日、冬と春では日射量が違うので、日射量を計算して、トマトに与える感覚を大事にしつつ、栽培に適した科学的数値を頼りに、おいしさを追求するようになります。また、購入した人が使いやすいように、花の数を1房に12~15個と決めて調整して、実の大きさがほぼ一定になるようになっています。農薬の使用は最小限にして、安心なミニトマトをお届けしています。

# 知って学んで!



SDGsとおかやまコープの取り組み



質の高い教育を  
みんなに



住み続けられる  
まちづくりを

## コープ委員会の活動 ～たのしく学び、つどう場として～

### 例えばこんな活動をしています

#### ●商品セミナー

メーカーの担当者から商品の特長を学んだり、試食をしてコープ商品のよさを確かめたりしました。



プロが教える「大阪王将餃子」の焼き方  
(2019年11月)

#### ●コープくらしのつどい

クイズや体験を通じて、岡山県の被害を想定した「防災・減災」を学びました。



防災士と学ぶ「防災・減災」のこと  
(2021年11月)

#### ●産地・工場見学

コープ商品の産地を見学し、生産者の方々と交流することで、商品のよさを学び実感することができました。



コープおかやま牛産地交流  
(2019年7月)



### ライターのひとこと

#### 私とSDGs

コープ委員会を経験した若い世代の人から「委員会では商品や、家計、食の安全などについておしゃべりしたり学べたのがよかったです」「子ども連れて参加できだし、先輩ママからも子育てアドバイスを貰えた」「委員会の活動費が出たのがちょっとうれしかった」等の声を聞きました。委員会活動の中で学ぶ楽しさが実感できるのはステキですね。あなたもコープ委員会をやってみませんか。  
(ライター K)

※現在はオンライン開催など工夫しながら活動しています。

（隔月掲載）  
消費生活センターより

### 【テーマ】クレジットカードのリボ払いに注意



### クレジットカードの利用明細は必ず確認！

クレジットカードの支払い方法には、一括払いや分割払いのほかに、利用金額や件数に関わらず、毎月一定の額や割合を支払うリボルビング払い(以下「リボ払い」という。)があります。リボ払いは、買い物を重ねても月々の支払いが一定額で利用しやすい一方で、支払いが長期化する、毎月手数料が発生する、支払残高が分かりにくいなどのリスクがあり、注意する必要があります。

クレジットカードには、リボ払い専用のカードや、初期設定で支払い方法がリボ払いになっている場合もあるので、申し込む際はよく確認しましょう。

毎月の利用明細は、必ず確認し、リボ払いを利用する場合は、手数料と支払後残高を特にしっかり意識しましょう。

4月1日から成年年齢が  
18歳になります

岡山県消費生活センター  
086-226-0999

# たべる・たいせつしほんのき

## 今月のテーマ「レモン」

さわやかな酸味、おしゃれ、そして身体にいい、など親しみやすい柑橘類です。近年、国内でも各地で作られるようになりました。

### 種類

一般的な黄色いレモンと、シーズン出始めのグリーンレモン、オレンジとの交雑種のマイヤーレモン、ユズの一種との交雑種といわれるジャンボレモンなどがある。



### 栄養

肌トラブルの予防や身体の免疫力を高めるビタミンCをはじめ、カリウム、カルシウム、マグネシウムや葉酸、疲労回復を促すとするクエン酸が豊富。また皮には多くのポリフェノールが含まれる。

### 保存方法

基本は風通しのよい冷暗所。冬は室内でもよく、夏は野菜室などに。新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵室なら1ヶ月は保存できる。冷凍は、丸ごとでもカットしてもできる。丸ごと冷凍したものは、皮ごとすりおろして、いろんな料理の香り付けに。

### 産地など

原産地はインド。別名「クエン(枸橼)」とも呼ばれていて、酸味の「クエン酸」は、ここから付けられたといわれる。日本では広島県が全国の6割をしめ、次いで愛媛・和歌山・熊本などで作られている。

### 教えてくれたのは…

1年中、味も価格も安定しています。コープの国産レモンなら、皮ごとジャムなどに使ってください。



おかやまコープ 店舗商品グループ  
農産バイヤー(仕入担当)  
河原充さん(ジュニア野菜ソムリエ)

### レモンクリームパスタ

#### 材料(2人分)

|          |      |            |        |
|----------|------|------------|--------|
| スパゲッティ   | 200g | バター        | 20g    |
| 塩(ゆでる用)  | 適宜   | きざみパセリ     | 適宜     |
| しめじ      | 1/2袋 | 塩・粗びき黒こしょう | 各少々    |
| ベーコン     | 80g  | 生クリーム      | 200ml  |
| レモン(輪切り) | 4枚   | A 粉チーズ     | 大さじ2~3 |
| にんにく     | 1片   | レモン汁       | 大きじ1~2 |

#### 作り方

- しめじは石づきを切り落とし、小房に分け、ベーコンは1cmの棒状に切る。にんにくは縦半分に切って芽を取り、押しつぶす。
- スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩を入れ、指定の時間より1分短めにゆでてザルに上げ、ゆで汁をきる。
- フライパンにバターとにんにくを弱火で熱し、香りがたったらレモン、ベーコン、しめじを加えてサッと炒め、レモンを取り出す。
- Aの材料を加え、サッと煮詰めてスパゲッティと合わせて塩・粗びき黒こしょうで味をととのえ、にんにくを取り出す。器に盛り、レモンを添える。※火を通し過ぎると分離してくるので注意してください。



# 魚をさばこう

おなじみのアジで教わりました

## 1 うろこをとる

ゼイゴは後で皮と一緒にとれるのでそのまままで。(皮つきで使う場合はここでゼイゴをそぐ)



## 2 頭をおとす

頭一胸びれ一腹びれラインで切る。包丁の刃が欠けやすいので、難しい時は両側から同様に身を切り、手で折りとる方が簡単。



## 3 内臓をとる

腹から尻びれまでを切り開き、流水で内臓を洗いだす。(使い古しの歯ブラシでかきだしながら洗うと手早くできる)



## 4 3枚におろす

①腹側から包丁を入れ、②と同様に。  
②尾の背側から腹側まで包丁を差し込み、しっかりと尾を持ち、包丁を背骨に沿って一気にひいて半身を切り離す。裏返して、反対側も同様に。



③背骨と腹骨の間に包丁を入れ、腹の形にそってまるく腹骨をそぐ。頭側断面の骨を指で探し、骨抜きピンセットで抜く。



④背側から包丁を入れ、背骨に刃先をあてながら尾まで刃先をひく。(背骨に刃先が当たりカタカタと音がするのを確認しながら)



刺身に  
挑戦

刺身ならもうひとつふんばり!  
フライや南蛮漬けなら皮つきでOK

## 5 皮ひき

①皮を下にして置き、半身の頭側の皮が少しあがれたところを探す。



ポイント!  
包丁の持ち方と力の入れ方。

①身に刃の背側面を当てながら皮をそいでいく。



包丁の柄を握って親指を刃の背側面にそえる。

②ゼイゴのところまではがせたら皮を上にして、身にそって皮を真横に一気にひく。皮をひいたら氷水にさらす。



骨や皮に身がたくさん残っても大丈夫。スプーンでこそぎ、なめろう(身を細かくして、にんにく・しょうが・ネギ・みそ・しょうゆなどを好みで混ぜたもの)や「ちょっと丼」に。

ライターNが  
自宅でおさらい!



刺身にしてアジ丼に。あらの部分は根菜と一緒にあら汁に。

うろこ取りのかわりにペットボトルキャップを使い、普段使いの包丁をしっかり研いで挑戦しました。

ペットボトルキャップ

## 6 中骨部分を切りとる

中骨の両側に沿って包丁を入れ、中骨部分を除く。



骨抜きピンセットで1本ずつ抜いてOK。

## 7 形を整える

頭部分の形を整え、表面に切れ込みを入れる。



## 8 切り分けて盛り付ける

包丁の根元から手前へ滑らせるように切り、そのまま右へスライドさせて包丁を立ててはなす。全部切れたら刺身の下に刃を差し込み皿へ運ぶ。



完成!



## 後日談おまけ

大きい魚はうろこもしっかりしています。立ち上がったうろこがペットボトルキャップを持った指に刺さると非常に痛かったです。でもこれはペットボトルキャップの大きさを変えると回避できました。足りない道具は代用品で頑張りましたが、骨抜きピンセットだけは購入を考え中です。

教えて  
くれたのは

店舗運営グループ  
水産支援担当  
安田勝志さん



## 「コープアプリ」がスタート

「コープアプリ」は、生協をもっと便利に利用できるアプリです。3月末からは、店舗でのコープ決済機能も追加される予定です。ダウンロードしてご活用ください。



## 2022年1月 理事会だより

### 【1月の生協の動き】(1月末日現在)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 組合員数        | 346,073人    |
| 出資金総額       | 103億7,859万円 |
| 一人当たりの出資金   | 29,990円     |
| 供給高 (全体)    | 27億3,728万円  |
| (宅配)        | 17億5,835万円  |
| (店舗)        | 9億7,893万円   |
| 経常剰余金 (全体)  | △7,639万円    |
| 累計経常剰余金(全体) | 13億3,902万円  |

※累計…21年4月からの累計  
△はマイナスを表示しています。

## 「2030年に向けたおかやまコープの環境・サステナビリティ政策」を策定しました

おかやまコープは、持続可能な地球環境と社会を目指す環境政策に沿って、温室効果ガスの排出量削減目標を超過達成することができました。2030年に向けて、新たに「サステナビリティ」の視点も加え、組合員と共にすすめる政策としてとりまとめました。

事業面では、計画的な次世代車両への切り替えや太陽光発電設備の新設により、引き続き温室効果ガスの排出量削減に取り組むこと、また省資源・資源循環の取り組みではプラスチック製容器包装や紙を削減し、持続可能な原材料へと切り替えることなどをすすめます。

組合員活動の面では、「エシカル消費」への共感を消費者に広げる取り組みや、食品廃棄物削減を目指したフードバンクなどのさらなる推進、家庭でできる『持続可能な社会』の実現に向けた企画・学習会の開催などを計画していきます。

取り組みの成果は、広報誌・ホームページなどで公表していきます。引き続き積極的な活動への参加とご協力をお願いします。

## 1月 リサイクル回収結果

| 回収品    | 場所       | 回収量(回収率)          | 主な再生品       |
|--------|----------|-------------------|-------------|
| 宅配チラシ  | 宅配<br>店舗 | 45.2万部<br>(80.5%) | カタログ・新聞紙    |
| シッパー内袋 | 宅配<br>店舗 | 38.5万枚<br>(24.1%) | プラスチックのパレット |

## CO・OP共済が「顧客満足度第1位」を獲得

CO・OP共済は、サービス産業生産性協議会が実施した2021年度JCSI(日本版顧客満足度指数)第3回調査で、顧客満足度第1位(生命保険部門)の評価をいただきました。

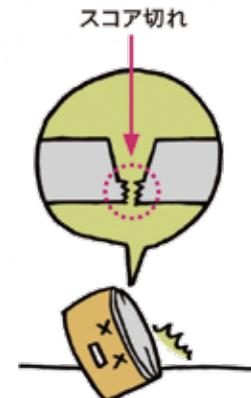
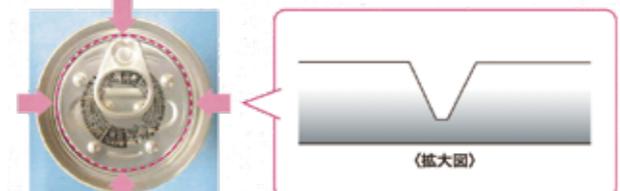
6指標中5指標(顧客期待、知覚品質、知覚価値、顧客満足、推奨志向)において1位の評価を受け、同調査における「顧客満足度第1位」は2年ぶり6度目の獲得となりました。



## 組合員さんからの 声にこたえて

## 缶詰の中身が漏れています

イージーオープン缶は、落とすなどして衝撃を受けたり、リングがわざかに持ち上がったりすると、溝が切れることができます(スコア切れ)。外見上は不具合が無いように見えても、中身が漏れ出したり、時には傷んだりすることもあります。取り扱いにはご注意ください。



## 非常持ち出しリュックを準備しよう

参考:総務省消防庁ホームページ「地震などの災害に備えて」  
おかやま防災ポータル「家庭の防災対策」

「非常持ち出し袋」は「1人につき1つ」が原則。  
何を入れるか、家族で話し合ってみよう!



### いつも 心に防災を Vol.15

災害に備えて、「非常持ち出し袋」は準備していますか?

いざという時にサッと持ち出せるよう、リュックに入れて玄関などに置いておきましょう。  
持てる量・重さは限られているので、“自分にとって必要なもの”を厳選することが大事です!

### 【非常持ち出し品の例】

#### ①貴重品類

- 現金(10円玉ほか)
- 健康保険証・免許証のコピー
- 預金通帳・印鑑

#### ②避難・情報収集に必要なもの

- 懐中電灯
- 予備の電池
- 携帯ラジオ
- 携帯電話のバッテリー・充電器
- 家族などの連絡先

#### ③生活用品

- 手袋(厚手)
- 毛布・アルミシート
- ライター・マッチ
- 携帯トイレ・トイレットペーパー
- はさみ・缶切り

#### ④水・食料

- 飲料水
- 栄養補助食品
- 缶詰・乾パン
- 箸・スプーン・カップ

#### ⑤医薬品・衛生用品

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マスク・アルコール     | <input type="checkbox"/> 体温計  |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ     | <input type="checkbox"/> 常備薬  |
| <input type="checkbox"/> 消毒液・ばんそうこう・包帯 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

#### ⑥衣料

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着・靴下   | <input type="checkbox"/> 雨具   |
| <input type="checkbox"/> 防寒着     | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン |                               |

#### ⑦その他

- ベビー用品・介護用品
- 寒暖への対応(カイロ・瞬間冷却剤)
- ペット用品

上記リストを参考に作ってみたよ

### ボウサイ母(50代)の「非常持ち出しリュック」中身

※①貴重品類は別途ウェストポーチに入る

② 懐中電灯、笛



リュックは防水性があるって軽いもの

③ 手袋、ゴム手袋、マジック、アルミレジャーシート、携帯トイレ、養生テープ

④ 飲料水、飲料ボトル、コップ、スプーン、アルファ米、カレー、栄養補助食品、昆布、チョコレート



⑤ マスク、歯ブラシ、歯みがき粉、タオル、ウェットティッシュ(除菌タイプ)、ティッシュ、ハサミ、ピンセット、ばんそうこう、包帯、ガーゼ、アルコール消毒綿

全て入れて背負ってみるとずっしり…。季節ごとに中身の見直しもしくちゃ。

⑥ 着替え、雨具  
⑦ アルミ温熱シート



